

Lomo de merluza a la bilbaína suave.



lomo de merluza a la bilbaína suave

Ha salido el sol, que ganas teníamos aquí en Valencia. Demasiados días con mal tiempo...

Esta receta va por mi amiga M.Mar , que le gusta la merluza. Estos lomos de merluza los he comprado en Consum, en la sección de la pescadería. Están frescos y no tienen espinas,

solo la piel por una de las partes, que si se quiere se puede quitar. Yo la dejo, ya que en mi casa se la comen así.

El resultado genial , quedan muy esponjosos y se nota la frescura del pescado.

La receta es tradicional , vamos de toda la vida. La llamo bilbaína suave porque pongo menos guindilla que la original.

Se hace con tan solo 4 ingredientes y en no más de 10 minutos. La he acompañado con una crema de pimientos del piquillo, que otro día os enseño a elaborar.

Ingredientes por persona:

- 1 lomo de merluza por persona (si son niños pequeños con 1 lomo comen dos).
- 1 diente de ajo por persona.
- 1/2 guindilla seca.
- aceite de oliva virgen extra (he utilizado el de la cooperativa de Cheste que me regalaron el otro día).

Podéis espolvorear con un poco de perejil también y queda más bonito el plato.

Preparación :

Paso 1:

Limpiamos la merluza y la secamos totalmente para que esté lista para la plancha.

En una plancha con el aceite caliente ponemos la merluza por la parte de la piel. La dejamos 6 minutos por cada lado o veamos que está hecha a vuestro gusto. A mí me gusta el pescado como la carne muy poco hecho. Salamos y retiramos a un plato.



merluza fresca a la plancha

Paso 2:

Mientras hacemos el paso 1 , vamos pelando y laminando el ajo y la guindilla en rodajas.

Ponemos en una sartén aceite e incorporamos el ajo laminado y la guindilla cortada y lo vamos haciendo a fuego lento, para que no se queme.

Paso 3:

Se vierte el aceite, el ajo y la guindilla sobre el lomo de merluza y se sirve caliente.

Y aquí la tenemos !!



merluza a la bilbaína